THE RECOVERY KERNEL

Biblioteca de Atividades para Reuniões

50 atividades que energizam, ancoram, conectam e substituem — para uso durante as reuniões do Kernel.

Por que a reunião tem que mudar?

O cérebro não aprende bem enquanto está sentado em uma cadeira por 90 minutos. Isso não é uma opinião — é neurociência. O movimento aumenta o BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), que é o principal mecanismo da neuroplasticidade. Interação social nova libera ocitocina. Atividade física compartilhada produz co-regulação — o sistema nervoso de uma pessoa calma pode literalmente diminuir o sistema nervoso de uma pessoa ansiosa quando estão em proximidade.

Reuniões AA ficam paradas e conversam. A reunião Kernel se move. Não porque o movimento é divertido (embora muitas vezes seja), mas porque o cérebro muda mais rápido em um corpo que está ativo, co-regulado e experimentando novidade leve. Cada atividade nesta biblioteca é escolhida porque produz um efeito neuroquímico documentado — dopamina, ocitocina, endorfina, ativação de GABA, redução de cortisol ou aumento do tônus vagal.

Usar uma atividade por reunião — na Fase 3 (a Sessão de Protocolo) ou nas transições entre as fases. Combine a atividade com a energia do ambiente: um ambiente cheio de Guerreiros precisa de algo com riscos e movimento; um ambiente cheio de Preocupados precisa de algo rítmico e de baixa pressão. O facilitador lê o ambiente e escolhe. Estes são ferramentas, não currículo.

Tipo de Atividade	Melhor para	O que ele produz neuroquimicamente
Atividades de Guerreiro	Alta energia, competitivo, necessidade de apostas	Pico de dopamina, adrenalina, testosterona; os guerreiros se sentem vivos e engajados
Atividades para quem se preocupa	Rítmico, calmante, baseado em precisão	Ativação do GABA, resposta parassimpática, ocitocina através da conexão
Ambos (universal)	Salas mistas, primeiros encontros, energia incerta	Ativação equilibrada; acessível a todos os tipos
Atividades de Aterramento	Momentos de sobrecarga, transição, após um compartilhamento intenso	Ativação do nervo vago, redução do cortisol, redefinição do sistema nervoso

Atividades de Conexão	Questões de isolamento, recuperação precoce, reconstruindo confiança	Oxitocina, reconhecimento social, ativação de neurônios-espelho

Categoria 1

Alta Energia — Atividades de Guerreiro

Intensidade, competição, apostas, novidade — para salas que precisam acordar

Polichinelos Contagem · 3–5 min · Qualquer espaço · Energia: Alta

Todo o grupo faz polichinelos junto — mas conta de 30 para baixo, e não para cima. Quando chegar a zero, todos congelam e dizem uma palavra sobre como se sentem.

COMO FAZER: Todos ficam em pé. O facilitador diz: 'Vamos fazer 30 polichinelos. Contem juntos. Quando chegarmos a zero, congelem e digam uma palavra — em voz alta, para si mesmo, não importa.' Contem juntos. Congelem. Passar rapidamente: uma palavra cada.

POR QUE FUNCIONA: O esforço físico compartilhado produz neuroquímica sincronizada em todo o grupo. A contagem regressiva cria uma urgência leve (dopamina). O congelar e a palavra ativam a autoconsciência imediatamente após o movimento, quando o cortisol está em transição.

Cadeiras Musicais — Edição de Recuperação · 8–10 min · Espaço aberto necessário · Energia: Alta

Cadeiras musicais clássicas, mas quando a música para e alguém é eliminado, essa pessoa não fica na lateral — ela responde a uma pergunta em vez disso.

COMO FAZER: Arrume as cadeiras em um círculo (uma a menos que o número de pessoas). Toque música. Caminhe/dance ao redor das cadeiras. Quando a música parar, todos encontram um assento. A pessoa que ficou em pé responde a um estímulo do facilitador ('Cite uma coisa que lhe deu alegria real esta semana' / 'Qual é uma coisa da qual você se orgulha hoje?') — e depois volta ao jogo. Ninguém realmente sai do círculo.

POR QUE FUNCIONA: O movimento competitivo libera dopamina. O momento de ficar em pé e responder remove a segurança do silêncio — mas em um contexto lúdico e de baixo risco. Compartilhar passa a ser associado à diversão em vez de terapia. Ninguém é eliminado, então não há vergonha.

A Corrida de Voltas · 5 min · Corredor ou área externa preferido · Energia: Alta

Todos correm uma volta ao redor do prédio ou pelo corredor e voltam. O primeiro a voltar escolhe o tópico do protocolo para a próxima reunião.

COMO FAZER: Levante-se. Vá para fora ou para o corredor. Corra uma volta no quarteirão ou pelo corredor. O primeiro a voltar escolhe o protocolo da próxima semana em uma lista curta. Todos voltam juntos depois.

POR QUE FUNCIONA: Um pico cardiovascular agudo libera endorfinas e BDNF em minutos. A aposta (escolher o tópico da próxima semana) ativa a antecipação de dopamina sem qualquer pressão real. A caminhada de volta juntos é uma

descompressão e co-regulação naturais.

O Desafio de Flexão · 3–4 min · Qualquer espaço · Energia: Alta

O grupo faz flexões junto — mas cada pessoa chama o próprio número. Sem competição para quem faz mais. Competição para quem aparece e faz O PRÓPRIO número.

COMO FAZER: Todos encontram espaço no chão. Cada pessoa diz seu número em voz alta (de 1 a 50, o que for real para eles hoje). Ao sinal de 'vai', todos fazem o número deles. Quando terminar, você se levanta. Você torce por quem ainda está jogando. A última pessoa que permanecer recebe uma salva de palmas.

POR QUE FUNCIONA: O desafio autoimposto remove a vergonha da limitação física enquanto mantém o desafio. Torcer pela pessoa que ainda está indo constrói ocitocina e coesão do grupo. Os aplausos ativam o circuito de recompensa social sem que ninguém precise compartilhar nada verbalmente.

O Lançamento de Nomes · 5 min · Espaço em círculo · Energia: Médio-Alto

Formem um círculo, joguem uma bola (ou papel amassado) para alguém enquanto dizem o nome da pessoa. Adicionem camadas à medida que o jogo avança.

COMO FAZER: Fiquem em círculo. O facilitador começa: diz o nome de alguém, joga o objeto. Essa pessoa pega, diz outro nome, joga. Rodada 1: apenas nomes. Rodada 2: adicione uma palavra sobre essa pessoa ao jogar ('Marcus — calmo'). Rodada 3: adicione o tipo dela ('Sofia — Preocupada'). Mantenham o ritmo. Deixou cair? Todos fazem cinco polichinelos e recomeçam.

POR QUE FUNCIONA: Aprender nomes ativa circuitos de memória social. Adicionar a palavra positiva constrói o rotulamento de identidade através do reconhecimento social — um dos mecanismos de reforço mais poderosos para a formação de novas identidades. A consequência do salto torna os erros divertidos em vez de vergonhosos.

Duas Verdades, Uma Emoção · 10 min · Sentado ou em pé · Nível de energia: Médio

Clássico de duas verdades e uma mentira — mas a mentira é substituída por uma Emoção Moderna que você QUER, mas ainda não tem.

COMO JOGAR: Cada pessoa diz três coisas: dois fatos verdadeiros sobre si e um Modern Thrill que quer tentar, mas ainda não tentou. O grupo adivinha qual é o 'desejo'. A pessoa revela — e então tem que dizer POR QUE quer aquele desafio.

POR QUE FUNCIONA: Ativa o circuito dopaminérgico de antecipação através da revelação do 'querer'. O adivinhamento em grupo cria um engajamento social leve sem pressão. A pergunta 'por quê' frequentemente revela exatamente o que a substância estava fornecendo — em um contexto lúdico e não terapêutico.

Torneio de Aperto de Mãos · 8 min · Espaço aberto · Energia: Alta

Todos inventam um aperto de mão de duas pessoas em 60 segundos. Depois você encontra alguém novo e combina os apertos de mão. Repita até que o grupo tenha um aperto de mão combinado ridículo.

COMO FAZER: Formem pares. 60 segundos para inventar um aperto de mão com um parceiro (pode incluir socos de punho, tapas, giros, o que for). Em seguida, cada par encontra outro par — combinem os apertos de mão de alguma forma. Continuem combinando até que todo o grupo tenha tentado fazer uma cadeia de apertos de mão ridícula. Vai desmoronar. Tudo bem.

POR QUE FUNCIONA: A coordenação física nova com outra pessoa ativa neurônios espelho e circuitos proprioceptivos simultaneamente. O fracasso inevitável produz risadas genuínas — que disparam endorfinas. O toque (mesmo um toque breve e consensual de aperto de mão) ativa ocitocina. Isso funciona em pessoas que não conseguem falar sobre seus sentimentos, mas conseguem rir.

Categoria 2

Aterramento — Atividades para Ansiosos

Ritmo, precisão, calma, co-regulação — para salas que precisam se acalmar

Sincronia da Respiração · 3–4 min · Sentado(a), qualquer lugar · Energia: Baixa

O grupo inteiro respira junto — em sincronia — por quatro ciclos. Depois, cada pessoa diz uma palavra.

COMO FAZER: Todos sentados. O facilitador guia: 'Inspire em quatro contagens — segure em quatro — expire em seis.' Façam quatro ciclos juntos em silêncio. Após a última expiração, passe pela sala: uma palavra. Nenhuma explicação é necessária.

POR QUE FUNCIONA: A respiração sincronizada entre humanos produz co-regulação no nível fisiológico — não metaforicamente. A respiração dominante na expiração ativa o nervo vago em até 60 segundos. A palavra depois captura o estado que o corpo acabou de criar, construindo autoconsciência do que o calma realmente se sente.

Caminhada Lenta · 5–7 min · Qualquer espaço com espaço para se mover · Energia: Baixa

O grupo inteiro anda o mais devagar possível pela sala. Quando o facilitador grita 'congelar', todos param e percebem o que sentem.

COMO FAZER: Todos ficam em pé. 'Caminhe o mais devagar que puder sem parar. Sem falar. Apenas se mova.' Configure um cronômetro para 3–4 minutos. Chame 'congelar' periodicamente — 10 segundos de imobilidade total. Depois, continue. Termine perguntando: 'Uma palavra para o seu corpo agora.'

POR QUE FUNCIONA: O movimento lento e deliberado engaja o sistema cerebelar-vestibular de uma forma que o movimento rápido não faz — ele constrói consciência proprioceptiva e atenua a resposta de hipervigilância. Os momentos de congelamento ensinam o sistema nervoso que a quietude é segura em vez de ameaçadora.

O Zumbido · 3 min · Qualquer espaço, qualquer posição · Energia: Baixa

O grupo inteiro zune junto — qualquer nota, apenas zune. Mude as notas. Encontre harmonias. Sinta a vibração.

COMO FAZER: Sentado ou em pé. "Nós vamos cantarolar. Qualquer nota. Apenas cantarolem." Comece a cantarolar. Os outros se juntam. Deixe o grupo encontrar notas diferentes. Deixe as harmonias acontecerem acidentalmente. Após 2 minutos: "Em três, todos param no mesmo momento." Silêncio. "Percebam isso."

POR QUE FUNCIONA: O zumbido ativa diretamente o nervo vago através da vibração da laringe e faringe. Isso é documentado clinicamente — não é metafórico. O zumbido em grupo também produz vínculo social através de ressonância

compartilhada. O silêncio repentino depois cria um momento de calma profunda que a maioria das pessoas em recuperação nunca experimentou deliberadamente.

Movimento Espelho · 5 min · Em pares, espaço para ficar em pé · Energia: Baixo-Médio

Pares ficam de frente um para o outro. Um lidera movimentos lentos — o outro espelha. Troquem após 90 segundos. Sem palavras.

COMO FAZER: Formem pares. Enfrentem-se. Joguem pedra, papel, tesoura para decidir quem lidera primeiro. O líder faz movimentos lentos e deliberados — braços, cabeça, corpo. O espelho tem que seguir o mais precisamente possível. Sem falar. Após 90 segundos: troquem sem parar. Após 3 minutos: descansem. Pergunte: 'O que você notou?'

POR QUE FUNCIONA: Os neurônios-espelho ativam durante a imitação intencional de uma forma que assistir passivamente não consegue. Liderar exige foco que acalma a ruminação. Seguir exige ceder o controle — uma prática específica para indivíduos hipervigilantes que têm dificuldade em confiar. O contato visual por longos períodos também constrói oxitocina.

Pass the Clap · 4 min · Círculo em pé · Energia: Médio

Um aplauso viaja em círculo — passado de pessoa para pessoa — ganhando velocidade até que quebra. Depois, reconstrua-o.

COMO FAZER: Círculo em pé. O facilitador começa com uma palma e vira para passar para a próxima pessoa. Essa pessoa recebe e passa adiante. Acelere. Quando quebrar (alguém perde o ritmo), todos riem, reiniciam, reconstruindo a partir de um ritmo mais lento. Tente superar a velocidade anterior do grupo.

POR QUE FUNCIONA: A sincronização rítmica — sincronizar-se com um ritmo de grupo — é um dos mecanismos de co-regulação humana mais antigos. Círculos de tambor em diversas culturas usam este mecanismo exato. O ciclo de falha e reconstrução normaliza a imperfeição em um contexto lúdico. A velocidade constrói antecipação de dopamina sem pressão competitiva.

Sacuda Tudo · 2 min · Qualquer espaço · Energia: Baixo-Médio

Sacudir o corpo inteiro — mãos, braços, pernas, corpo todo — por 90 segundos. Em seguida, imobilidade completa por 30 segundos.

COMO FAZER: 'Levante-se. Vamos tremer por 90 segundos — mãos, braços, ombros, quadris, pernas, tudo. Como um cachorro sacudindo água.' Toque música animada. Trema. Aos 90 segundos: 'Pare. Completamente imóvel. Perceba como seu corpo se sente agora.' 30 segundos de silêncio.

POR QUE FUNCIONA: Tremores somáticos descarregam a tensão acumulada dos músculos — este é o mecanismo em torno do qual o terapeuta de trauma Peter Levine construiu toda a sua abordagem. Mamíferos tremeram depois que uma ameaça passa; humanos muitas vezes não tremeram, o que aprisiona a ativação fisiológica. Esta é uma versão de 2 minutos dessa descarga. A quietude depois é experimentada como um alívio profundo.

Categoria 3

Atividades de Conexão

Reconstruir o circuito social — para salas trabalhando em isolamento e confiança

Caminhada do Nome Cego · 8 min · Espaço aberto · Energia: Médio

Com os olhos fechados, andando lentamente pela sala — quando você toca a mão de alguém, adivinhe quem é apenas pelo toque.

COMO FAZER: Todos fecham os olhos (ou olham para o chão). Mãos ligeiramente estendidas. Caminhar lentamente. Quando as mãos se encontrarem, segure por 3 segundos, tente adivinhar quem é. Revelar. Continuar se movendo. Faça isso por 5 minutos. Termine perguntando: 'Alguém te surpreendeu?'

POR QUE FUNCIONA: O toque sem identificação visual ativa a via oxitocínica tátil. O adivinhamento introduz vulnerabilidade lúdica. Pessoas que têm dificuldade com contato visual direto podem participar plenamente. A surpresa da má identificação frequentemente produz risadas genuínas — que por si só é um evento de co-regulação.

A Volta do Elogio · 8–10 min · Círculo · Energia: Média

Uma pessoa senta-se no centro. O grupo tem 60 segundos para dizer uma coisa verdadeira que notaram sobre essa pessoa. Sem conselhos. Sem perguntas. Apenas observações.

COMO FAZER: Um voluntário (ou reveza) senta-se na cadeira central. O cronômetro começa. Qualquer pessoa no círculo externo pode dizer uma observação verdadeira e específica: 'Notei que você sempre faz contato visual.' 'Você ri quando as coisas ficam sérias.' Nada genérico, nada de conselho. Após 60 segundos, a pessoa no centro diz uma palavra sobre como isso foi. Próxima pessoa.

POR QUE FUNCIONA: Feedback social positivo específico ativa os mesmos circuitos de dopamina que as substâncias ativam — mas sem o desenvolvimento de tolerância. Ouvir seu nome e observações específicas sobre você é uma das intervenções de recuperação mais poderosas que não custa nada. A regra contra conselhos ou perguntas mantém-no seguro para pessoas que temem ser avaliadas.

Telefone — Edição de Recuperação · 8–10 min · Em fila ou círculo sentados · Energia: Baixa

Telefone clássico, mas a frase passada adiante na linha é sempre uma afirmação do Kernel.

COMO FAZER: Sente-se em fila ou em círculo. O facilitador sussurra uma frase Kernel para a primeira pessoa (ex: 'Seu cérebro nunca esteve quebrado — ele estava funcionando sem a informação correta'). Passe adiante. A última pessoa diz em voz alta o que ouviu. Compare com o original. Jogue novamente com uma frase diferente.

POR QUE FUNCIONA: A distorção inevitável da mensagem é o mecanismo terapêutico — ela mostra como o significado muda ao viajar, o que é uma

demonstração direta de como nossos cérebros podem distorcer nossa própria narrativa. Rir da versão distorcida desfaz a vergonha em torno da mensagem original. A afirmação ainda é recebida, mesmo que imperfeitamente.

O Nó · 10 min · Círculo em pé, ideal para 8–15 pessoas · Energia: Médio-Alto

Todos estendem as mãos para o centro, agarram duas mãos diferentes, e então o grupo se desenrola sem soltar.

COMO FAZER: Círculo em pé, ombro a ombro. Todos estendem as duas mãos para o centro e agarram as mãos de duas pessoas diferentes (não a pessoa ao lado, nem as duas mãos da mesma pessoa). Agora, desfaçam-se em um círculo sem soltar. Vocês podem afrouxar o aperto e girar, mas não podem soltar. Leva de 5 a 8 minutos. Quase sempre funciona.

POR QUE FUNCIONA: A resolução de problemas física compartilhada produz dopamina através da conquista e ocitocina através da cooperação física. O arco de frustração e depois resolução espelha a própria recuperação. Pessoas que nunca se tocarem voluntariamente acabam fisicamente emaranhadas por 8 minutos — o que é um evento de co-regulação quer elas intelectualizem ou não.

Trabalho Paralelo · 15–20 min · Qualquer espaço com mesas · Energia: Baixa

Todo mundo faz sua própria coisa criativa — desenhar, escrever, colorir — em silêncio total, junto.

COMO FAZER: Disponha papel e canetas/lápis de cor. 'Nos próximos 15 minutos, faça algo. Desenhe, escreva, rabisque, o que for. Não é necessário compartilhar. Nós apenas trabalhamos perto uns dos outros.' Toque música ambiente suavemente. No final: quem quiser pode mostrar o que fez. Não é necessária explicação.

POR QUE FUNCIONA: O brincar paralelo — realizar tarefas individuais na proximidade de outros — é o mecanismo pelo qual a confiança social se reconstrói em pessoas com padrões de isolamento severo. Ele replica as condições do brincar infantil antes que a performance social se tornasse necessária. A ausência de exigência de compartilhamento remove a ameaça avaliativa. Apenas estar perto de outros humanos enquanto se faz algo é frequentemente o primeiro passo.

A Queda de Confiança — Modernizada · 5 min · Pares com espaço suficiente · Energia: Média

Não caindo para trás — em vez disso, ficando de costas com um parceiro, incline-se um no outro para encontrar o ponto de equilíbrio onde nenhuma pessoa está se sustentando sozinha.

COMO FAZER: Formem pares, de altura mais ou menos similar. Fiquem de costas um para o outro. Ambos se inclinam para trás lentamente até encontrarem o ponto onde ambos estão apoiando o peso um no outro igualmente. Encontrem o equilíbrio. Agora tentem sentar-se juntos lentamente sem soltar — sem cair. (Isso é muito difícil e quase sempre termina em risadas.)

POR QUE FUNCIONA: A interdependência física ativa os mesmos circuitos neurais que impulsionam a confiança social — o corpo não distingue metáfora de realidade.

A experiência de precisar fisicamente de outra pessoa, mesmo que brevemente, cria uma memória somática do que é o apoio mútuo. O fracasso frequente e o riso são terapêuticos, não um sinal de que a atividade não funcionou.

Categoria 4

Atividades de Ativação Cerebral

Novidade, resolução de problemas, criatividade — acorde o córtex pré-frontal

Os 30 Círculos · 5–7 min · Sentado, papel necessário · Energia: Média

Dê a todos uma folha com 30 círculos vazios. Vocês têm 3 minutos para transformar o máximo possível em coisas reconhecíveis. Depois, compartilhem o mais inesperado.

COMO FAZER: Imprima ou desenhe 30 círculos pequenos em uma página. 'Você tem 3 minutos. Transforme o máximo de círculos possível em algo reconhecível — um relógio, um olho, um planeta, uma pizza, qualquer coisa. Comece.' Após 3 minutos: 'Encontre a pessoa ao seu lado. Mostre a ela seu círculo mais inesperado. Diga a ela por que você desenhou.'

POR QUE FUNCIONA: Exercícios de pensamento divergente aumentam a dopamina através da geração de novidade. O breve compartilhamento com uma pessoa (não o grupo inteiro) reduz a ansiedade enquanto ainda constrói conexão social. Este exercício foi desenvolvido pela IDEO para resolução criativa de problemas; funciona na recuperação porque demonstra que o mesmo cérebro que gerou o pensamento viciante pode gerar criatividade — é o mesmo motor.

O Jogo do Oposto · 5 min · Círculo em pé · Energia: Médio

O facilitador dá uma instrução — o grupo faz o oposto. Toque sua cabeça = toque seus pés. Sente-se = levante-se. O cérebro tem que superar a resposta automática.

COMO FAZER: "'Tudo o que eu disser — faça o contrário. Toque sua cabeça.' Todos devem tocar os pés. 'Pule para cima.' Todos sentam. 'Diga seu nome em voz alta.' Todos sussurram o nome de outra pessoa. Aumente a velocidade gradualmente. Quando alguém fizer certo (seguir a instrução), o grupo grita 'Mudar!' e agora seguir a instrução está correto — até que gritem 'Mudar!' novamente."

POR QUE FUNCIONA: O controle inibitório — a capacidade de anular respostas automáticas — é especificamente danificado pelo vício e é especificamente reconstruído por este tipo de exercício. O córtex pré-frontal é necessário para suprimir ativamente a resposta habitual e gerar uma nova. Isso é literalmente praticar o caminho neural que previne a recaída. Também: é caótico e hilário.

Story Spine · 10 min · Círculo sentado · Energia: Médio

Construa uma história juntos, uma frase de cada vez, usando uma estrutura fixa. O resultado é sempre absurdo e sempre pessoal.

COMO FAZER: O facilitador começa: 'Era uma vez, havia uma pessoa que...' — próxima pessoa: 'Todos os dias eles...' — próxima: 'Até que um dia...' — próxima: 'Por causa disso...' — repita 'Por causa disso' 3 vezes — então: 'Até que finalmente...' — então: 'E desde então...' Mantenha o ritmo. Uma frase cada. Não planeje com antecedência. A regra: sim, e — nunca contradizer ou bloquear.

POR QUE FUNCIONA: A contação de histórias colaborativa ativa a rede de modo

padrão (imaginação) enquanto exige responsividade social em tempo real. A regra 'sim, e' é especificamente terapêutica para pessoas cujos sistemas nervosos são treinados para antecipar ameaças e bloquear — é a prática da abertura em um contexto completamente de baixo risco. O absurdo compartilhado produz risadas genuínas.

O Que é Diferente · 3 min · Pares · Energia: Baixo-Médio

Os pares se observam por 30 segundos. Uma pessoa vira e muda 3 coisas na aparência. O parceiro adivinha o que mudou.

COMO FAZER: Formem pares. 30 segundos: estudem seu parceiro(a). Uma pessoa vira as costas e muda 3 coisas sutis (desencaixar a camisa, mudar qual mão segura a bolsa, arregaçar uma manga). Virem-se. O parceiro tem 60 segundos para encontrar todas as 3 mudanças. Troquem.

POR QUE FUNCIONA: A atenção visual ativa a outra pessoa é uma das experiências mais raras na vida moderna — especialmente para pessoas em padrões de isolamento. O ato deliberado de estudar outra pessoa com intenção positiva ativa a rede de atenção social e produz uma resposta de ocitocina de baixo nível. As apostas do jogo criam engajamento sem pressão.

A Máquina de Improvisação · 8 min · Espaço em pé · Nível de Energia: Médio-Alto

Uma pessoa começa a fazer um movimento e som repetitivos. Outros se juntam um por um, adicionando sua própria parte. O grupo se torna uma 'máquina' interconectada.

COMO EXECUTAR: A Pessoa 1 fica em pé, começa um movimento e som repetitivos (bombeando o braço para cima e para baixo dizendo 'chk chk chk'). A Pessoa 2 se junta fisicamente e adiciona um movimento e som diferente que interage. Cada pessoa se junta até que todos façam parte de uma máquina interconectada. Deixe rodar por 30 segundos. Depois: o facilitador grita 'slow motion' — a máquina desacelera. 'Speed up' — a máquina acelera. 'Off' — todos congelam.

POR QUE FUNCIONA: A sincronização física e vocal em um contexto criativo produz o mais alto nível de co-regulação social disponível sem música real. A metáfora da máquina também é diretamente ressonante com o Kernel: o grupo se tornou um sistema, e cada parte afeta todas as outras partes. Isso é percebido experiencialmente sem precisar ser explicado.

Zip Zap Zop · 5 min · Círculo em pé · Energia: Médio

A energia circula pelo círculo — Zip (para o lado), Zap (através do círculo), Zop (para qualquer um) — com contato visual e um apontar. Aumentando a velocidade.

COMO FAZER: Círculo em pé. O facilitador começa: aponta para alguém dizendo 'Zip.' Essa pessoa passa para a pessoa ao lado dizendo 'Zap.' Essa pessoa passa para qualquer um do outro lado do círculo dizendo 'Zop.' Volta para 'Zip' — mas agora pode ir em qualquer direção. Quando alguém hesita ou diz a palavra errada: faz 10 polichinelos e se junta novamente. Acelere continuamente.

POR QUE FUNCIONA: A alternância rápida de atenção sob leve pressão de tempo é um treinamento específico do córtex pré-frontal. O exercício exige acompanhar múltiplas pessoas simultaneamente, prever intenções sociais e suprimir a resposta errada — todas habilidades de função executiva danificadas pelo vício. A

penalidade física por erros é breve, motivo de riso e ativa o grupo em vez de envergonhar o indivíduo.

Categoria 5

Atividades de Substituição de Dopamina

Atividades que ativam diretamente os circuitos de recompensa — o verdadeiro negócio

O Desafio da Água Gelada · 3 min · Pia ou tigela de gelo necessária · Energia: Alta

Água gelada no rosto ou nos pulsos — o reflexo de mergulho ativa o nervo vago em menos de 30 segundos. O grupo faz junto.

COMO FAZER: Encha uma tigela com água fria (gelo, se disponível). Ou corra até a pia do banheiro. O facilitador vai primeiro: rosto na tigela por 15 segundos, ou pulsos sob água fria por 60 segundos. Todos que quiserem tentam. Sem pressão. Depois: uma palavra sobre como seu corpo se sente.

POR QUE FUNCIONA: O reflexo de mergulho mamífero é um dos ativadores parassimpáticos de ação mais rápida disponíveis sem medicação. A frequência cardíaca cai de forma mensurável em 30 segundos. Para os Guerreiros, o choque frio também fornece o impacto de intensidade que seu sistema dopaminérgico anseia — sem substâncias. Isso é diretamente do Protocolo 01 (Triagem de Emergência) — vivenciado pelo grupo como uma prática, e não como uma intervenção de crise.

O Circuito da Celebração · 3 min · Qualquer espaço · Energia: Alta

Cada pessoa faz seu movimento de celebração pessoal — a coisa que ela faz quando algo grande acontece — e ensina isso para a pessoa ao lado.

COMO FAZER: 'Pense na sua celebração — a coisa que você faz quando ganha, quando algo dá certo. Sua coisa de verdade.' Dê 30 segundos. Em seguida, cada pessoa faz a dela enquanto o grupo assiste. Depois: ensine a pessoa ao seu lado. Termine com todos fazendo sua própria celebração simultaneamente na contagem de três.

POR QUE FUNCIONA: Encenar fisicamente a celebração — mesmo sem uma conquista específica — ativa o sistema de dopamina através do corpo. Sorrir e celebrar produz o estado neuroquímico associado à conquista, e não apenas o contrário. Compartilhar o momento pessoal de celebração é também uma auto-revelação vulnerável que constrói a coesão do grupo.

Corrida até a Parede · 3 min · Qualquer espaço com paredes · Energia: Alta

O facilitador chama uma categoria — todos correm para tocar algo na sala que se encaixe nisso. A última pessoa lá adiciona um à sua contagem. Cinco rodadas.

COMO FAZER: 'Corrida para tocar algo VERMELHO.' Todos sprintam. O último a chegar: +1. 'Corrida para tocar algo mais velho que você.' 'Corrida para tocar alguém que está sóbrio há mais de uma semana.' 'Corrida para tocar algo que te

faça sentir calmo.' Cinco rodadas. A pessoa com a menor pontuação vence — mas o prêmio é escolher a frase de abertura da próxima semana do Kernel.

POR QUE FUNCIONA: Curtas explosões de atividade física disparam dopamina através do ciclo antecipação-ação-recompensa que espelha o uso de substâncias — mas em um contexto sustentado e socialmente conectado. As variações de categoria movem-se do puramente físico para o emocionalmente relevante (tocar algo que te faça sentir calmo) — treinando a conexão entre o estado físico e a consciência emocional.

O Melhor Pessoal · 5 min · Qualquer espaço · Energia: Médio-Alto

Cada pessoa define um micro-desafio que pode completar em 60 segundos — e tenta bater seu próprio recorde.

COMO FAZER: 'Dê a si mesmo 60 segundos. Escolha algo que você possa realmente melhorar nesta sala agora mesmo — manter o equilíbrio em um pé, dizer o alfabeto ao contrário, fazer o máximo de agachamentos na parede possível, lembrar o nome de todos em ordem. Escolha o seu desafio. Você tem 60 segundos para estabelecer seu melhor recorde pessoal. Depois tente superar.' Duas rodadas.

POR QUE FUNCIONA: A auto-competição (vs. competição em grupo) remove a vergonha social enquanto mantém os riscos ativadores de dopamina do desafio. 'Melhor marca pessoal' é um conceito de recuperação — não competir com os outros, mas com suas próprias limitações anteriores. A estrutura de duas rodadas garante uma chance de melhorar, o que cria o pico de dopamina de conquista.

Yoga da Risada — Um Minuto · 1–2 min · Qualquer posição · Energia: Médio

Risada falsa por um minuto inteiro. Ela se torna risada real. Sempre acontece.

COMO FAZER: 'Vamos rir por um minuto. Finja se tiver que — mas continue.' O facilitador começa a rir (genuinamente ou de forma performática). Os outros se juntam. Manter por 60 segundos. Terminar com 10 segundos de silêncio.

POR QUE FUNCIONA: O cérebro não consegue distinguir entre riso real e falso no nível fisiológico. Ambos produzem liberação de endorfina. Ambos reduzem o cortisol. Ambos ativam o circuito de ligação social. Isso é documentado na literatura de pesquisa de ioga do riso. O grupo quase sempre transiciona de falso para genuíno em 20–30 segundos — e o momento do riso coletivo genuíno é um dos eventos de co-regulação natural mais poderosos disponíveis.

Categoria 6

Atividades ao Ar Livre e de Movimento

Quando houver espaço — faça a reunião lá fora

A Caminhada Silenciosa · 15 min · Espaço ao ar livre · Energia: Baixa

O grupo caminha junto em silêncio total por 10 minutos. Depois, cada pessoa compartilha algo que notou.

COMO FAZER: Caminhem juntos ao ar livre — sem falar, sem celulares. O facilitador define uma direção vaga. Caminhem. Após 10 minutos, parem. Cada pessoa: uma coisa que notou que não teria notado se estivesse falando. Caminhem de volta.

POR QUE FUNCIONA: A atenção direcionada ao ambiente sensorial — o mecanismo da atenção plena — reduz a ruminação especificamente porque o cérebro não consegue processar detalhes sensoriais externos e narrativa interna simultaneamente. Caminhar também produz BDNF e liberação suave de endorfina. O compartilhamento no final constrói conexão social através de experiência perceptual compartilhada em vez de sofrimento compartilhado.

O Sprint do Guerreiro · 5 min · Qualquer espaço ao ar livre · Energia: Alta

Três tiros de sprint total com recuperação entre eles. Só isso. Sem distância. Sem tempo. Apenas corra o mais rápido que puder, três vezes.

COMO FAZER: Encontre um espaço aberto — estacionamento, campo, corredor se não for possível ao ar livre. Três sprints: 'Ao sinal, corra o mais rápido que puder até eu gritar pare.' Sprint de 15 segundos. Caminhe de volta. Repita três vezes. Após o terceiro: mãos nos joelhos, respire, depois levante-se e perceba a sensação.

POR QUE FUNCIONA: Sprintar com tudo é um dos mecanismos de entrega de dopamina mais eficientes disponíveis sem substâncias. O pico de BDNF de um esforço curto e intenso é mensurável em 20 minutos. Para os Warriors especificamente, a experiência do corpo performando em capacidade é a aproximação disponível mais próxima da euforia que eles estavam buscando — e gera a mesma química interna.

Pé Descalço · 5 min · Grama ou chão natural · Energia: Baixa

Tire os sapatos e fique em pé na grama ou em solo natural por 5 minutos. Silêncio completo. Depois uma palavra.

COMO FAZER: Se acessível: tire os sapatos. Fique em pé na grama ou na terra. Sem falar por 4 minutos. Facilitador em voz baixa: 'Note a temperatura. Note a textura. Note o seu peso no chão.' Após 4 minutos: uma palavra.

POR QUE FUNCIONA: O Earthing (contato direto da pele com o solo natural) tem efeitos documentados sobre o cortisol e marcadores inflamatórios em estudos

clínicos. Seja este o mecanismo primário ou se a quietude forçada e a atenção à sensação forem o ingrediente ativo, o efeito é real. Para pessoas em recuperação urbana sem acesso à natureza, esta é frequentemente uma experiência sensorial genuinamente nova.

Corrida em Grupo · 20–30 min · Qualquer espaço ao ar livre · Energia: Alta

A reunião É a corrida. Todos correm juntos por 20–30 minutos em um ritmo de conversa. O check-in acontece enquanto se move.

COMO FAZER: Pule a reunião interna completamente. Encontrem-se fora. Corram juntos em um ritmo onde possam conversar. O facilitador conduz o ritual de introdução enquanto correm. A discussão do protocolo acontece em movimento. Finalize com uma volta caminhada em silêncio. Entrem para pegar água e finalizar.

POR QUE FUNCIONA: Correr enquanto fala produz um estado de leve ativação fisiológica durante a conexão social que espelha exatamente as condições nas quais os humanos evoluíram para se vincular — caçar, migrar, mover-se juntos. O movimento rítmico bilateral também ativa o processamento adjacente ao EMDR que pode reduzir a carga emocional de tópicos difíceis. Muitos participantes relatam compartilhar coisas enquanto correm que não conseguiam compartilhar sentados.

Referência Rápida

Associe a Atividade ao Quarto

Leia a energia, escolha de acordo.

Se o quarto parece assim...	Use uma dessas atividades
Monótono, desconectado, pessoas olhando para celulares	Polichinelos Contagem Regressiva → Lançamento de Nomes → Circuito de Celebração
Tensão, ansioso, muito cortisol no ar	Sincronizar Respiração → Sacudir → Caminhada Lenta
Grupo novo, as pessoas não se conhecem.	Duas Verdades, Um Arrepio → O que é diferente? → Telefone
As questões de isolamento estão em primeiro plano.	Trabalho Paralelo → Volta de Elogios → Caminhada de Nome Cego
Guerreiros que precisam se mover antes de pensar	Corrida de Voltas → Sprint do Guerreiro → Desafio de Flexão de Braço
Ansiosos que precisam de ritmo antes de poderem falar	Passar o Clap → Hum → Movimento do Espelho
Todo mundo precisa rir e tem estado muito pesado	Yoga da Risada → Torneio de Aperto de Mão → O Nó
O córtex pré-frontal precisa ser despertado após uma sessão intensa	Jogo Oposto → Zip Zap Zop → 30 Círculos
O grupo precisa sentir como é realmente a recuperação.	Desafio da Água Gelada → Corrida até a Muralha → Melhor Marca Pessoal
Você tem área externa e bom tempo	A Corrida em Grupo ou Caminhada Silenciosa — levar a reunião para fora completamente
Apenas 5 minutos disponíveis entre fases	Sacudir (2 min) ou loga da Risada (1 min) ou Sincronia da Respiração (3 min)
Primeiro encontro — ninguém sabe o formato ainda	Name Toss (conhecer uns aos outros) → Breath Sync (aterrar) → Story Spine (divertido)

A Regra de Ouro das Atividades de Reunião

A atividade não é o ponto. O estado neuroquímico que ela produz é o ponto. Um Guerreiro que corre uma volta no prédio e depois discute o Protocolo 10 (Arquitetura da Dopamina) entenderá a dopamina de forma diferente — experiencialmente, não apenas intelectualmente — do que alguém que senta e

lê sobre isso. Um Worrier que canta com o grupo por três minutos e depois discute o Protocolo 16 (Isolamento) reconhecerá seu próprio sistema nervoso na descrição do protocolo em uma maneira que eles não poderiam apenas com o texto.

Cada atividade nesta biblioteca é escolhida porque produz um estado documentado — dopamina, oxitocina, ativação de GABA, redução de cortisol, BDNF, tônus vagal. A atividade ensina o protocolo através do corpo antes que o protocolo o ensine através da mente. Quando ambos acontecem na mesma sessão, o aprendizado é duradouro.